

多数の高齢者は元気

- 85%高齢者は元気
- 寝たきりと痴呆多くない
- 死の直前まで現役

生涯現役推進研究が
必要な理由？

- 寝たきり予防、
遅延が証明され
ていない

なに？
研究意義

生涯現役意義？

- 寝たきり発生予防
- 寝たきり遅延
- 介護負担の軽減

研究の意義

- 我が国初の追跡介
入研究
- 新しい健康学習方策
の導入

寝たきり後追いから、
発生予防へ

- 介護保険：寝たきり後
追い
- 今後は：寝たきり発生
予防と遅延が効率的

寝たきり後追いから、
発生予防へ

- 経済的効率性
- 本人のメリット
- パフォーマンス

なに？
研究背景

介護保険の課題

- 介護保険＝寝たきり後追い大作戦
- 寝たきりを遅らせる、寝たきり介護軽減

平均寿命の特性

- 都市住民が早死にする
- 主観的健康感、所得、ネットワークと死亡率相関
- 日常生活習慣の重視

事例でみた 生涯現役者の特性

- 役割を持っている
- 楽しく、前向きに生きてる
- ネットワークと収入がある

健康を規定する要因の 新しい先行研究

- 主観的健康感、生活習慣
- 社会的ネットワーク
- 社会経済学的要因
- 生産性のある人生

生涯現役事業の背景

- 「人は必ず死ぬ」確認
- 疾病と障害と死の受容
- 加齢現象の受容
- 健康寿命の重視

スウェーデン視察内容

- 寝たきり後追いから
- 発生予防へ
- 多様な選択
- 民主主義、住民自治

高齢者100人

- 寝たきり 5人
- 痴呆 6人

高齢者の85%

- **毎日元気で**
生きている

評価指標

最終指標と手段的、基礎的指標

追跡評価の指標

- 生活活動能力、人生満足度
- 主観的健康感、日常生活習慣
- 日々の役割、社会ネットワーク
- 住民参画度、収入確保
- 施設整備、マンパワー確保

手段的な 評価指標

手段となる評価指標

- 楽しいイベントへの参画度
- 外出度、身だしなみ、口紅
- 好ましい日常生活習慣
- 新しい健康情報の認知度
- ネットワークと収入確保

基盤的な 評価指標

基盤となる評価指標


- 楽しいイベントの場の設定度
- 最新健康情報提供度合い
- 施設整備とマンパワー確保
- 予算の確保度合い

個人レベルの 最終目標

個人の最終目標


- 人生満足度
- 主観的健康感
- 日常生活自立

最終目標スローガン


- 生涯現役
- 死ぬまで元気 
- 自助、互助、公助

個人レベルの 目標達成手段

個人の役割

- 役割をもつ
- 社会ネットワークを大切
- 日常生活習慣の重視 

個人の役割

- かかりつけ医師
- セルフケア
- 好ましい生活習慣 

住民の役割？

- 楽しいイベント企画
- 自主運営、笑える
- 多様性と自主選択

所得確保

- 年金以外の
収入確保

集団レベルの 最終目標

集団の最終目標

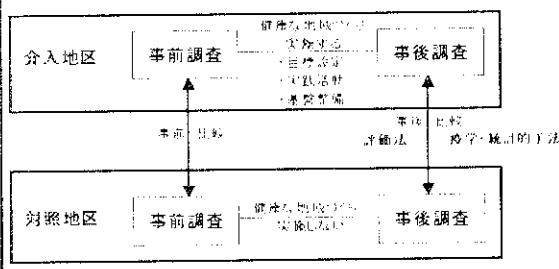
- 寝たきり率と数低下
- いきいき高齢者増加
- 結果的: 医療費安定化

町としてめざすこと

- 安心できる市町村
- 視察される市町村
- 保健文化賞をもらう

「生涯現役推進」 仮説の立証 評価デザイン

「生涯現役推進」仮説 の評価デザイン



研究デザイン特性

- 対照地区の指定しない
- 対象と対照は無区分
- 町の主体的展開重視

追跡予定期間

- 2年後に再調査
- 主として郵送
- 自記式アンケート

介入効果の 対象、対照地区比較

対象と対照の 両群比較項目

- 「生涯現役」率、主観的健康感
- 楽しい生活、*spiritual health*
- 自主グループ数、相互支援しくみ
- 予算確保、医療費

対象と対照の 両群比較項目

- 職員のいきいき、やりがい度
- 情報発信度、学会報告度
- 注目される度合
- 位置づけ度合

研究の特質

生涯現役研究の特質

- 寝たきり遅延を証明するモデル
- 試行的なパイロット研究
- 対照群を設定した追跡研究
- フィンランド先行研究の支援

活動推進の留意点

- プロセス重視
- 住民主体の意志決定
- 市町村主体の意志決定
- 大学：最新情報の提供

健康学習方策

地域での健康学習方策

- 生涯現役申告書の活用
- 住民主体のセルフケア重視
- 自主グループの健康資源化
- 新規健康教材と学習方法導入
- そのための環境整備：0次予防

健康教材

- 「生活習慣病を防ぐ8つのポイント」
- 「ときめきエルダー、きらめき人生」
- 「毎日が発見」

推進マニュアル

- 生涯現役推進マニュアル
- 健康手帳活用マニュアル
- 健康日本21マニュアル

セルフケア支援教材

- 生活習慣関連パンフ
- 血圧測定記載グラフ

新しい健康学習の特性

- 専門家主導型から住民主導型へ
- 個人の意志決定を支援
- 最新の健康情報提供
- ホジティブ志向で指導せず

住民主導とは

- 全て住民が決める
- 科学的情報提供
- ホジティブ志向
- 指導せず支援

健康支援活動

- 自我の関与
- ホジティブな動機付け
- 個別特性に応じて
- 無理をせずに根気よく

ホジティブ健康支援活動

- 誰でも加齢する
- 受容も大切
- 健康至上主義の限界

新しい優先性

- 毎日365日、住民中心
- 前向き、ネットワーク
- 日常の生活習慣
- 役割、所得、環境

なぜ毎日か？

- 手を洗い、体を清潔に
- おいしい食事
- 役割と感動と生きがい
- 所得、環境：毎日

新しい健康学習方法

- 専門家は、指導しない
- 相互学習の重視
- 自主グループがカギ

EMPOWERMENT

- 個人のセルフケア重視
- セルフケア能力向上支援
- それを可能にさせる環境整備
- 「SUPPORTIVE ENVIRONMENT」: 0次予防活動

Self Care

- 日々の個人の役割大切
- 家族の支援活動
- そのための情報活動
- :なぜ[みのもんた]か？

政策育成

- 市民が職員育成
- 市民が政策提言

環境整備が最も大切

- セルフケア能力向上を可能にさせる環境整備が最も大切
- WHO :SUPPORTIVE ENVIRONMENT
- 0次予防活動(☆1986)

健康学習基盤整備

- 最新情報の提供システム
- 相互学習の場の設定
- 環境整備と研修制度
- 住民参画と施設解放

個人の役割

個人の認識

- 疾病、障害、死の受容
- 前向きに生きる
- プラス志向

自分がすること

- 役割を持つ、楽しく
- 収入確保、ネットワーク
- 好ましい生活習慣

公的機関 の役割

皆の認識

- 住民自治、地方自治
- 相互支援、互助、公助
- 人権、男女平等

皆の認識

- 障害者は高
齢社会の先生

時代背景と情勢

- **高齢社会**
- **社会成熟**

皆の役割

- 健康政策の重視
- 施設整備、人の確保
- しきみづくり
- 場の提供と環境整備

ファンケルとの 共同研究

ファンケルとの共同研究

- 「毎日が発見」教材活用
- 科学的な情報提供
- 活動事例の紹介

「毎日が発見」教材

- いきがいづくり事例
- 科学的なデータ
- 分かりやすく

生涯現役 推進体制

町の推進体制

- 各課を巻き込んだ推進会議
- 保健所と県と大学の活用
- 評価計画：指標の設定
基礎調査と追跡調査計画
- 各係長レベルでの定例会議

推進組織体制づくり

- 町の体制：各課を巻き込委員会
- 住民組織：主体的な協議会
- 計画策定：住民含むWG
- 評価計画：指標の設定
基礎調査と評価計画

住民組織と推進体制

- 既存住民組織の活用
- 自主グループの組織化
- 年間活動計画づくり
- 現場会議の重視

住民組織の活用

- 住民のメリット重視
- 強制しない
- 行政の手足ではない
- プロセス重視

メリットの確認

- 組織目標＝メリット確認
- 全ての関係者のメリット
- 住民のメリットが最優先

それぞれのメリット

- 住民：健康になれる
- 首長：選挙で勝てる
- 課長：やりがいがある
- 職員：自己啓発

職員のメリット

- 生涯現役推進方法を先行的に学習できる

職員の義務

- 学習内容を家族地域に波及させていくこと

各機関のメリット

- 町: 健康度の向上、誇り
- 大学: 研究成果報告
- 医療機関: モデル開発
- 商工会: 若者の定着

推進する組織体制

推進組織体制

- 行政組織の再構築
- 住民組織の再構築
- 共通目標の設定
- 自己のメリット明確化

組織体制の新理念

- 縦割り縄張り撤去
- 形式建前いらず
- パラダイムシフトが必要

地域別 推進体制

都市部の推進体制

- 最新情報が得やすい
- 多様な選択肢が可能
- 民間機関への依存可能
- 住民主体になりやすい

都市部と地域部

	都市部	地域部
• サービスカバー率	低い	低い
• 民間機関の投資	多い	少ない
• 公的機関	企画	実施
• 自主グループ	多い	少ない

地域での推進体制

- 既存組織が活用できる
- 民間依存しにくい
- 活動効果が共有出来る
- まとまりやすい

都市部の推進体制

- 民間機関への依存
- 情報集積
- 民度の高さ
- 形式いらず

生涯現役 申告書

生涯現役申告の意義

- 自己申告、自己記載
- 自分の役割を明確化
- 個別特性に応じ
- 出来ることから

申告書の活用

- 申告：自由
- 掲載：自由
- 活用と配置：自由

生涯現役申告項目

- 自分の生きがい
- 役割、楽しみ
- 社会的なつながり

生涯現役申告 活用する人

- 希望する人
- 誰でも

申告書の記載者

- 自分で書く
- 代理署名も可
- 決して強制しない

記載時の留意点

- 個別特性の重視
- 実行可能性重視
- 価値付けしない

生涯現役協賛寺

- 嫌いな人: 削除する
- お布施: 自由
- 教祖: 自分自身

申告書の効果

- 集団レベル: 現在は不明
- 個人レベル: 手応え十分
- 効果の確定: 2年後

生涯現役 研究班会議

全体会議の時期

- いきいきセミナー
- 日本公衆衛生学会
- 年度末に発表会

分担研究の推進

- 調査の町で独自活用
- 保健所や県の支援
- 大学の支援

研究成果の 活用

研究成果の分類

1. 全体的にみた効果
2. 各地域別成果
3. 住民へ効果還元

1. 全体的研究成果

- 全国13カ所全体集計
- 調査地に情報提供
- 国際学会で提示

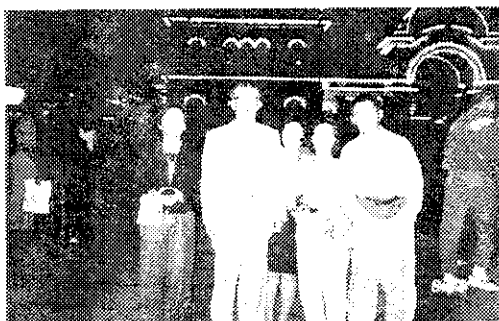
2. 地域別の活用

- 調査現地で独自活用
- 保健所が活用を支援
- 大学が活用を支援

3. 住民への情報還元

- 住民のがんばり
効果をデータにする
- 最も重要な情報還元

蘇陽町北欧見学住民と高校生



北欧の取り組み？

- 投票率は %
- 女性大臣 %
- 何故か？



北欧の取り組み

- 投票率は91%
- 大臣4-5割は
- 女性大臣
- 健康重視政策



楽しい試み？

- 多くの人が集まるイベントは？

楽しい試み？

チークダンス

北欧からの学び

- 寝たきり発生予防
- 楽しいこと
- 場の整備



市町村の役割？

- 受診率向上？
- 肥った保健婦の指導？
- 健康教育参加数？

市町村の役割

- 手段から目標へ
- 業績は、手段
- 健康度の向上